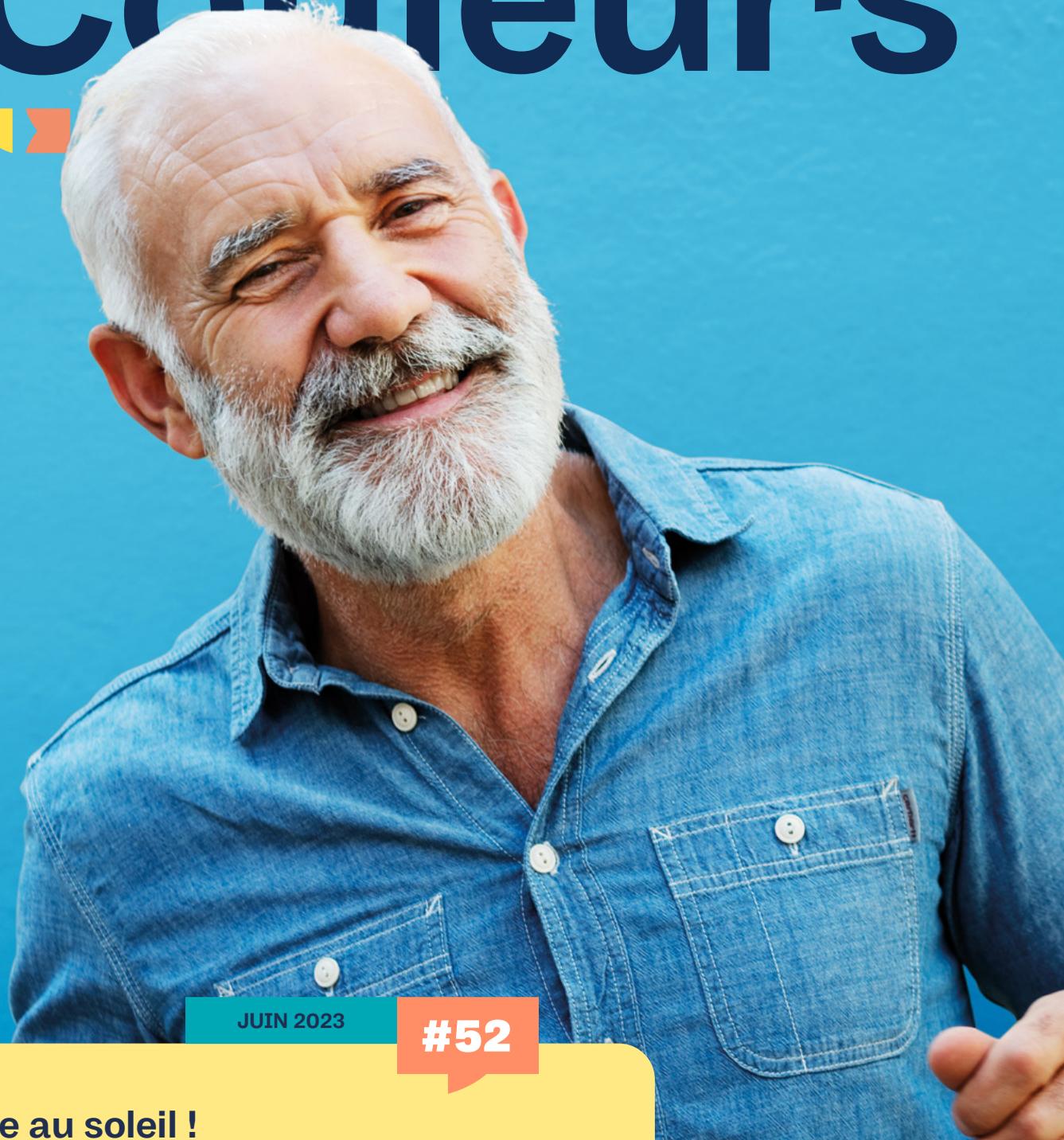


Le magazine trimestriel de la Mgéfi

# Couleurs



JUIN 2023

#52

## Place au soleil !

- Les ADA, le rendez-vous des adhérents
- Les vacances des aidants
- Comment rester au frais tout l'été ?
- Rencontre avec les gardiens de nos forêts

**Mgéfi**  
groupe matmut 

# Sommaire



4

## Retour sur les Assemblées Départementales des Adhérents



6

Les vacances  
des aidants



14

Conseils pour  
mieux vivre chez soi



20

Connaissez-vous  
la maladie à corps  
de Lewy ?

### Contacts Mgéfi



09 69 39 69 29\*

Du lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 17 h 00

\* Appel non surtaxé



Mgéfi

6, rue Bouchardon  
CS 50070  
75481 Paris Cedex 10

### Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Mutuelle n° 4,99 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 78 500 exemplaires - Dépôt légal : juin 2023 - Commission paritaire : n° 0328 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : B. Caron. **Directeur de la rédaction** : N. Franche. **Rédaction** : B. Caron, G. Vonthron. **Nous contacter** : [couleurs@mgefi.fr](mailto:couleurs@mgefi.fr). **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon – CS 50070 75481 – Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images. **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.

## La proximité et la solidarité plus que jamais ancrées dans l'ADN de la Mgéfi



**Bruno Caron**  
Président de la Mgéfi

Chers adhérents,

La campagne 2023 des Assemblées Départementales des Adhérents (ADA) sera probablement achevée lorsque vous lirez cet éditorial. Ces rencontres, organisées dans le courant du premier semestre de l'année, sont des moments forts de la vie de la Mgéfi, elles consacrent la proximité entretenue entre collègues-adhérents de la mutuelle. L'esprit militant et affinitaire de notre organisation est affirmé par l'existence de ces réunions.

Ainsi, lors de ces temps partagés, de très nombreuses précisions ont été apportées sur la gestion de l'année 2022. Ont ainsi été décrites les évolutions reposant sur le changement de groupe prudentiel, par l'intégration dans la Société de Groupe d'Assurance Mutuelle (SGAM) MATMUT, et concernant les nouvelles organisations opérationnelles et structurelles en cours dans la perspective des appels d'offres publics.

Les échanges ayant eu lieu lors des ADA ont permis d'éclairer les adhérents sur les raisons de ces importantes transformations en cours pour la mutuelle. Cela dans la perspective de pérenniser la couverture santé et prévoyance des agents du Ministère de l'Économie, des Finances, de la Souveraineté, et de l'Innovation Numérique (MEFSIN), ainsi que celle de leurs familles. Au-delà, des précisions ont été apportées sur la nécessité et la mise en œuvre de l'ouverture de la Mgéfi au monde de la Fonction publique, en devenant le pôle santé et prévoyance de la Matmut pour ces populations.

Tout est donc mis en œuvre pour que la Mgéfi postule dans les meilleures conditions, en restant fidèle à son ADN social et mutualiste. Les appels d'offres à venir probablement à la fin de cette année ou en début 2024, pour la majorité des mutuelles de la Fonction publique d'État. Les choix d'orientation et de partenariat de la mutuelle permettent l'accélération technologique et numérique de la distribution, de la gestion et de la qualité de service de nos offres. Ceci dans l'objectif constant d'en favoriser l'accès pour tous. C'est dans cet esprit que nous proposons une offre santé en adhésion individuelle, labellisée pour être choisie par les agents publics de la Fonction publique Territoriale. Celle-ci, au nom de VicTerria Santé, sera prioritairement accessible dès la fin de ce semestre par voie digitale. Nos choix partenariaux et opérationnels permettent d'être rapidement au rendez-vous des transformations de l'accompagnement en santé et prévoyance pour les agents de la Fonction publique.

Ainsi, votre mutuelle, tout en conservant ses caractéristiques sociales et équitables, avec ses mutuelles d'action sociale, est déterminée à transformer en opportunités les changements imposés par la nouvelle réglementation de la Fonction publique pour assurer toujours pleinement son rôle mutualiste et solidaire à vos côtés.

Bien à vous

Paris, le 11 avril 2023



ADA de Paris

# La vie démocratique de la Mgéfi au cœur des ADA

**L**a période des ADA constitue l'une des spécificités de l'univers mutualiste de la Mgéfi. Pendant près de 3 mois, sont ainsi organisées ces Assemblées Départementales des Adhérents dans chacun des départements français, afin de faire le point sur l'actualité de la Mgéfi, d'évoquer ses évolutions et de favoriser les échanges avec les adhérents.

Chaque année, environ 10 000 personnes sont accueillies lors des ADA, organisées dans les 96 départements de métropole et les 5 départements d'outremer.

Le 31 mars 2023, à Vesoul, ce sont 61 adhérents qui se sont rendus à l'assemblée de Haute-Saône. Sylvie Leyval, présidente du Comité Départemental (CAD) de Haute-Saône et organisatrice de l'ADA de son département, nous en dit plus sur le fonctionnement de ce modèle unique dans le monde de la mutualité.

## Un lieu d'information

*"Le timing d'une ADA c'est, en premier lieu, l'actualité départementale suivie d'un temps consacré à l'actualité régionale, généralement présentée par le président du comité de coordination territorial, puis le temps fort de la matinée c'est l'actualité nationale qui est très riche depuis deux ou trois ans. Derrière, pour clore la matinée, il y a toujours une action de prévention de santé publique. Cette année on a suivi le thème national, "activité physique et bien-être", en faisant venir un podologue".*

Un schéma commun aux différentes ADA, animé par le président du CAD et un membre du conseil d'administration de la Mgéfi.

Cette année, l'affiliation au groupe Matmut, la réforme de la Protection Sociale Complémentaire ou encore le nouveau plan prévention, font notamment partie des grandes orientations de la présentation nationale.

*"C'est l'occasion de faire le point sur ce qu'il s'est passé sur l'année écoulée", souligne l'organisatrice de l'ADA 70. C'est aussi l'opportunité, pour les adhérents, d'être encore un peu plus impliqués au sein de leur mutuelle. "Le but d'une ADA, c'est aussi d'inciter les adhérents à participer davantage à la vie de leur mutuelle en intégrant le comité départemental. Chaque année, à l'entrée, je présente les flyers "Être plus qu'un adhérent" qui montrent que l'on peut être une force d'action au sein de la mutuelle".*





ADA de l'Isère

## Un lieu d'échanges et de rencontres

La présence d'un chargé de développement Mgéfi, d'un conseiller mutualiste MASFIP, mais aussi celle des interlocuteurs institutionnels (assistante sociale, délégué à l'action sociale, service RH, direction) est importante, car nous travaillons tous au service de l'agent. De même sont invités les organisations syndicales et les partenaires de la Mgéfi, la CASDEN et L'ATSCAF (NDLR : depuis cette année les représentants locaux de la Matmut ont été conviés aux ADA).

Outre s'informer, l'intérêt des ADA, c'est que la parole est libre. On peut ainsi facilement faire part de ses interrogations, voire de ses préoccupations sur les évolutions de la mutuelle.

Cette année, la plupart des questions s'orientaient autour du montant des cotisations, de l'évolution des prestations et remboursements, ou encore de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire et des potentielles incidences sur les contrats souscrits. L'occasion pour l'administrateur présent, de préciser la stratégie mise en place pour accompagner cette réforme tout en préservant les intérêts des adhérents.

**Et pour les questions qui n'ont pas pu être posées lors de l'assemblée, des fiches de contact sont aussi mises à disposition des adhérents afin, par exemple, de faire remonter des problématiques personnelles.**



ADA de la Guadeloupe



À la recherche d'une information sur votre mutuelle ?  
La réponse se trouve certainement sur notre FAQ :

→ [www.mgefi.fr/faq](http://www.mgefi.fr/faq)

# Comment partir en vacances lorsqu'on est aidant ?



**O**n estime à 11 millions, le nombre de personnes qui aident au quotidien un proche en perte d'autonomie en raison de son âge, du handicap ou de la maladie. Pour la plupart de ces aidants, trouver un peu de temps pour soi, pour décompresser, devient vite un casse-tête.

**À l'approche de l'été, Claudie Kulak, fondatrice de la Compagnie des Aidants, propose ses conseils pour partir en vacances l'esprit tranquille.**

Un aidant, c'est un concubin, un parent, un proche, qui aide de façon régulière une personne en perte d'autonomie, dans une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne. Un rôle souvent éprouvant physiquement et psychologiquement qui vient s'ajouter aux vies personnelles et souvent aussi, aux vies professionnelles des aidants.

## **“Prendre soin de soi avant de prendre soin des autres”**

Un juste équilibre parfois difficile à trouver comme le rappelle Claudie Kulak. *“Lorsqu'ils sont autant investis auprès de leur proche, les aidants ont tendance à s'oublier. D'ailleurs 20 % d'entre eux repoussent, voire renoncent, à leurs propres soins. Certains risquent même de décéder avant le proche qu'ils accompagnent, tant ils vont être épuisés et auront laissé de côté leur propre santé. Ça arrive régulièrement. Il faut d'abord prendre soin de soi avant de prendre soin des autres”.*

Prendre du temps pour soi, se reposer, se ressourcer constituent donc une nécessité dans le parcours des aidants, sous peine de voir émerger l'épuisement, l'irritabilité, le découragement... Autant de facteurs contre-productifs pour pouvoir prendre soin d'un proche. Mais comment partir en vacances sans pour autant délaisser son proche ?

## Passer le relai pendant les vacances

*“Il y a plein de dispositifs qui existent. Il y en a un que je trouve particulièrement intéressant, c’est le relayage. Quelqu’un vient à demeure et va se substituer à l’aidant durant son absence et permettre au proche accompagné de ne pas être perturbé dans son quotidien.*

*“Les personnes qui ont des maladies neurodégénératives sont souvent effrayées à l’idée de quitter leur logement. Avec ce système de relayage, ces personnes peuvent rester chez elles tout en bénéficiant de l’accompagnement d’un professionnel formé pour cela”.*

### À noter :

**Inspiré du modèle québécois de “baluchonnage”, le relayage a été instauré en France en 2019 et permet à un professionnel de l’aide à domicile d’intervenir 24h/24 pendant plusieurs jours. Plus d’informations auprès de l’association Baluchon France ([www.baluchonfrance.com](http://www.baluchonfrance.com)) ou auprès de l’Agence Régionale de Santé de son département.**

Outre le relayage, il est aussi possible de bénéficier des services proposés par les EHPAD (établissement d’hébergement pour personnes âgées dépendantes), le temps des vacances de l’aidant.

*“Beaucoup de maisons de retraite proposent de courts séjours, en général deux semaines au minimum”.* Cette solution permet de bénéficier d’un accompagnement professionnel jour et nuit, mais aussi de participer aux activités proposées par l’établissement et de créer du lien avec les autres résidents.

## Partir ensemble

*“Il existe aussi des séjours de vacances qui vont être partagés entre l’aidant et l’aidé. Il y a de plus en plus de solutions qui sont en train de se développer et qui permettent de partir en vacances ensemble. L’aidé est pris en charge par des professionnels et de son côté, l’aidant peut avoir des activités avec d’autres aidants. C’est une bonne solution pour partager son ressenti, ses difficultés, parce que les aidants, entre eux, ne se jugent pas, ils s’écourent, se comprennent, se soutiennent”.*

Contrairement aux autres dispositifs, ces vacances répit offrent la possibilité à la personne en perte d’autonomie de partir elle aussi en vacances. “Sous prétexte que l’on commence à devenir dépendant, on n’aurait plus le droit de partir en vacances ?” Si le répit est nécessaire à l’aidant, il peut être tout autant profitable à la personne aidée et les vacances répit permettent de passer du temps ensemble, loin de la routine quotidienne.

### À noter :

**Plusieurs associations proposent des séjours de répit comme France Alzheimer, Vacances Répit Familles ou encore les Petits frères des Pauvres. De nombreux organismes, publics ou privés, offrent des formules pour partir avec son proche en perte d’autonomie, comme notamment le programme “Seniors en vacances”, financé par l’Agence nationale des chèques-vacances (Ancv), qui permet aux personnes âgées à faibles revenus de partir en vacances, avec leur aidant, à des tarifs préférentiels.**



la compagnie **des aidants**

### La Caravane “Tous Aidants”

Comme chaque année depuis 2018, la caravane “Tous aidants” sillonne les routes de France pour aller à la rencontre de ceux qui aident au quotidien un proche en perte d’autonomie. Cette initiative menée par la Compagnie des Aidants a pour but de sensibiliser, soutenir et conseiller les aidants, partout sur le territoire.

Que ce soit près de chez vous ou sur la route de vos vacances, les assistantes sociales ne seront sans doute pas loin.

Plus d’informations sur les étapes de la caravane “Tous aidants” sur [www.lacompaniedesaidants.org](http://www.lacompaniedesaidants.org)

# Cet été, profitons du soleil en toute sécurité

**S**ollicités en permanence, nos yeux sont des outils précieux. Grâce à eux, nous pouvons voir, lire, communiquer, travailler, créer ou encore nous déplacer. D'où l'importance d'en prendre soin tout au long de la vie pour pouvoir en profiter dans les meilleures conditions le plus longtemps possible. L'été, l'exposition au soleil est accentuée et, sans une protection adaptée, les risques de détériorer sa vue augmentent aussi.

Première chose à faire : protéger ses yeux des agressions de l'environnement et du soleil en particulier. Si personne n'ignore aujourd'hui les effets des rayons solaires sur la peau, leurs conséquences sur la santé visuelle sont encore sous-estimées. Particulièrement agressifs, les ultraviolets atteignent directement le cristallin et contribuent à l'installation précoce de la cataracte (opacification progressive du cristallin). Ce n'est pas tout : à long terme, en pénétrant jusqu'à la rétine, les rayons solaires peuvent endommager la macula et favoriser l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). « L'exposition solaire prolongée a aussi des conséquences à court terme, explique le docteur Xavier Subirana, ophtalmologiste membre de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav). C'est par exemple le cas en hiver, à la montagne, où la présence de la neige peut quasiment doubler l'intensité globale des UV par réflexion. Sans protection, on risque alors de développer une ophtalmie des neiges. » Cette kératite (inflammation de la cornée) extrêmement douloureuse est heureusement bénigne et disparaît spontanément en quelques jours. Un tel coup de soleil de l'œil est aussi possible dans d'autres contextes, et notamment en bord de mer en raison de la réverbération des rayons solaires sur l'eau et le sable.

## Choisir des solaires de qualité

Les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, de par la fragilité et l'immaturité de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Pour se protéger, que l'on soit petit ou grand, une seule solution : s'équiper de solaires de qualité. Avant d'acquérir ces lunettes, vérifiez bien qu'elles répondent à la réglementation européenne. Le marquage CE doit figurer sur l'étiquette ou être gravé dans la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. « La catégorie de protection, de zéro à quatre, doit aussi être indiquée, précise le docteur Subirana. Avec un niveau 3 et une mention UV 400 (qui indique un filtrage à 100% des UV, NDLR), vos yeux seront bien protégés. »

Pensez également à vérifier la présence de la certification Afnor, qui garantit la bonne qualité des traitements utilisés pour le filtrage des rayons solaires. Enfin, « la forme de la monture est également très importante, ajoute le docteur Subirana. Elle doit être suffisamment couvrante pour éviter que les UV ne passent par les côtés. La priorité, c'est la protection et non pas le caractère esthétique des lunettes. » En effet, 60 % de la lumière qui pénètre dans l'œil ne rentre pas de face mais latéralement. De même, choisissez plutôt des verres galbés qui enveloppent bien l'œil.

## Les indices de protection des lunettes solaires



Source : FNMF

### Le saviez-vous ?

Certaines conditions augmentent le risque de surexposition aux UV :

- la neige réfléchit les UV à 80%,
- la mer à 20%,
- le sable à 10%
- l'herbe à 1%.

## Focus sur la DMLA

La dégénérescence maculaire liée à l'âge, ou DMLA, est une atteinte de la macula, la zone centrale de la rétine permettant la vision fine (ou centrale), telles que la lecture, la reconnaissance des détails, des visages, la conduite... Cette maladie chronique évolutive conduit à une perte progressive de la vision centrale. Elle peut entraîner une tâche

floue au centre du champ visuel, mais laisse habituellement intacte la vision périphérique ou latérale.

**La DMLA constitue la première cause de handicap visuel chez les personnes de plus de 50 ans et affecte 25 à 30 % des plus de 75 ans.**



# Kalixia Optique, votre solution pour vos problèmes de vue

Le réseau Kalixia optique se compose de plus de 7100 centres partenaires, répartis sur toute la France. Avec votre couverture santé, bénéficiez de tous les avantages du réseau, des tarifs négociés, des équipements de qualité régulièrement contrôlés et aucuns frais à avancer. Le tiers payant s'applique automatiquement, seul le reste à charge, s'il y en a un, sera à régler.

## Un service plébiscité par les utilisateurs

**"Aucune démarche à faire, l'opticien gère tout."**

Christiane, 59 ans (Côtes-d'Armor)

**"Très bon accueil et respect de mes souhaits. Les démarches administratives sont faites sans problème."**

Raphaëla, 67 ans (Savoie)

**"Un conseil personnalisé, une écoute attentive, un rendez-vous ponctuel et une consultation sans précipitation. Accueil très agréable, aucun regret."**

Chantal, 66 ans (Ille-et-Vilaine)

**"Grand professionnalisme, accompagnement non pas vers les montures les plus chères, mais celles qui vont le mieux en fonction des besoins."**

Pascal, 61 ans (Mayenne)

**"Très satisfait du réseau. Professionnalisme, proximité et suivi sont toujours au rendez-vous. Très bien placé au niveau tarif."**

Didier, 61 ans (Haute-Garonne)

**"Les conseils et le suivi sont impeccables. J'ai eu droit à un échéancier de paiement et les tarifs sont préférentiels sur la monture et les verres."**

Muriel, 46 ans (Loir-et-Cher)

84 % des utilisateurs sont satisfaits de leur expérience auprès de Kalixia Optique selon une enquête flash, menée du 3 au 8 avril 2023 auprès des adhérents Mgefi qui ont bénéficié des services du réseau d'opticiens.

Les 814 adhérents interrogés ont principalement mis en avant la qualité des conseils reçus, la simplicité des démarches, mais aussi, les tarifs proposés.

Connectez-vous à votre espace adhérent sur [mgefi.fr](https://mgefi.fr) pour trouver un centre Kalixia optique près de chez vous.

## Adoptez le réflexe 100% santé

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les Français peuvent bénéficier d'équipements en audiologie, optique ou dentaire, intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et les complémentaires santé responsables comme la Mgefi.

En optique, chaque opticien est tenu de proposer au moins 17 modèles différents de montures respectant les normes européennes, compris dans le panier 100% santé (classe A ou panier A), ainsi que des verres traitant l'ensemble des troubles visuels.

Les équipements dits de "classe B" ont un prix libre (en dehors du réseau Kalixia dans lequel les prix sont plafonnés) et peuvent n'être pris en charge que partiellement.

## Vos avantages Kalixia Optique

- **Des services dédiés :** extension de garantie, personnalisation des verres
- **Une réduction de 20 %** sur les montures "classe B"
- **Dispense de l'avance de frais** avec le tiers payant
- **Contrôles renforcés** et traçabilité des verres
- **7 100 centres d'optique** partenaires en France



## Le chiffre

# 30 000

C'est le nombre de centenaires en France en 2023 (chiffres INSEE), soit 30 fois plus que dans les années 1960.



La France est le pays européen qui compte le plus de centenaires, devant l'Allemagne et l'Italie.



Selon l'Institut national d'études démographiques (INED), la France métropolitaine pourrait compter 198 645 centenaires en 2060, soit près de 7 fois plus qu'aujourd'hui



86% des centenaires en France sont des femmes. Elles sont 25 700 à avoir 100 ans ou plus, contre 4 300 hommes (INSEE).



Morte en 1997 à l'âge de 122 ans, Jeanne Calment détient toujours le record du monde de longévité.

Après le décès, le 18 janvier 2023, de sœur André à l'âge de 118 ans, la nouvelle doyenne des Français est Marie-Rose Tessier, Vendéenne de 112 ans.



# Toutes en cabine ! Pour parler du cancer du sein sans complexe

**L**e cancer du sein touche une femme sur huit en France. Toutefois, avec une détection précoce, ce cancer guérit dans 90 % des cas. C'est pourquoi, tous les deux ans, les femmes âgées de 50 à 74 ans sont invitées à se faire dépister gratuitement. Mais faut-il réellement attendre d'avoir 50 ans pour commencer à se préoccuper du cancer du sein ?

**Diagnostiquée à 43 ans, Amelyne Beretta nous raconte comment elle a surmonté cette épreuve et nous dévoile le combat qu'elle mène désormais pour permettre une meilleure prévention du cancer du sein.**

Douanière de profession, militante mutualiste, présidente du comité régional de la mutuelle des douanes et vice-présidente du CAD 06, Amelyne n'avait aucun antécédent et ne se situait pas dans la tranche d'âge considérée "à risque". Pourtant, tout a basculé du jour au lendemain.

“

*“Mon histoire commence véritablement le 22 septembre 2020, deux mois après mon mariage. Je fais attention à ma santé, donc une fois par an, je m'astreins à aller voir ma gynécologue, à faire une mammographie et une échographie. Ce jour-là, sur un contrôle de routine, je remarque que le regard du radiologue n'est pas le même que d'habitude”.*

Si le mot cancer n'est pas encore prononcé à ce stade, la présomption est forte et une fois la ponction faite, le verdict tombe. Amelyne est atteinte d'une tumeur maligne, un carcinome infiltrant de grade 2.

*“À ce moment-là je me dis qu'avec un grade 2 c'est presque acceptable. On va m'enlever la tumeur, je vais faire de la radiothérapie et puis c'est terminé”.*

Malheureusement l'histoire ne se passe pas exactement comme prévu et après de nouveaux examens, le grade de la tumeur est réévalué et passe au niveau 3, le plus agressif.

Le troisième coup de massue intervient quelques semaines plus tard, après l'opération. “On me dit que finalement c'est un peu plus grave que prévu, qu'il y a une macrostase et des métastases dans le ganglion et que mon espérance de vie est clairement diminuée”.

S'ensuit un long parcours du combattant, rythmé par 15 séances de chimiothérapie, 33 de radiothérapie, 9 mois de traitement à base d'Herceptin.

*“Aujourd'hui mon protocole vient d'être allégé. Mon chirurgien cancérologue m'a dit que mes résultats étaient très bons. C'est une grande victoire.”*

Amelyne entrevoit enfin le bout du tunnel même si elle reste sous surveillance afin d'éviter tout risque de récurrence.

”

## Toutes en cabine !

Bien qu'entourée et soutenue par son mari, sa famille, Amelyne a découvert avec cette histoire, la solitude face à la maladie.

Une solitude que la douanière retrouve lorsqu'elle décide de reprendre son activité à l'aéroport de Nice.

*"Le retour au travail, c'est quelque chose d'assez difficile parce que tu es confrontée aux regards de tes collègues. Des collègues qui sont gênés, qui n'osent pas poser de questions. Et du coup j'ai pris les devants et j'ai commencé à parler de mon cancer et de plus en plus, mes collègues venaient me voir pour avoir des renseignements. J'avais l'impression de me sentir de nouveau utile, de partager une expérience, certes traumatisante, mais qui pourrait aider les autres".*

De fil en aiguille, de sollicitations en sollicitations, l'idée de "Toutes en cabine !" a commencé à germer.

*"Je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de mes collègues qui ne mesuraient pas vraiment l'importance du dépistage et pensaient être en dehors de la cible. Face à ça, je me suis demandée comment je pouvais agir pour apporter l'information nécessaire à mes collègues".*

Le concept de "Toutes en cabine !" c'est donc de faire de la prévention autour du cancer du sein mais de façon ludique, sans être anxiogène. Dédramatiser tout en sensibilisant, informer sans alarmer.

Dans cette optique, Amelyne a eu l'idée d'articuler une journée de prévention autour d'un vide-dressing collaboratif.

*"Un jour j'étais dans une cabine d'essayage, mes cheveux commençaient à repousser, j'avais pris dix kilos à cause des traitements et je me suis rendu*

*compte à quel point c'était difficile d'être confrontée au miroir. Et là, je me suis dit que je pouvais détourner cet espace en quelque chose de positif, qui te sert à te connecter à toi-même, à te recentrer sur toi et à être actrice de ta propre santé et de ton propre corps".*

Lors de la journée "Toutes en cabine !", les participants viendront essayer des vêtements dans une cabine d'essayage, recevront des préconisations personnalisées et seront sensibilisés à l'autopalpation par un médecin spécialisé de la Ligue contre le cancer.

En parallèle du vide dressing, un groupe de parole et des ateliers (diététique, psychologique et créatif) sont prévus afin d'apporter les informations nécessaires pour mieux comprendre et mieux prévenir le cancer du sein.

L'événement sera ouvert à tous, actifs comme retraités, femmes et hommes, et permettra aux participants de faire un don à une association qui participe à la lutte contre le cancer.

## Rendez-vous



### Toutes en cabine !

Rendez-vous à l'occasion d'Octobre rose, le **13 octobre** prochain au centre d'affaires de l'aéroport de Nice Côte d'Azur.

Pour plus d'information sur l'événement : [amelyne.b@hotmail.fr](mailto:amelyne.b@hotmail.fr)

## Les trois grades du cancer du sein

Après l'apparence des cellules, les caractéristiques des noyaux et le nombre de cellules en division, un grade est attribué au cancer, indiquant son niveau d'agressivité.

**Grade 1 : tumeurs les moins agressives**

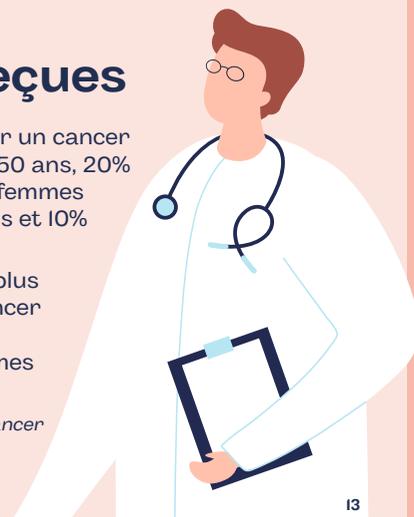
**Grade 2 : tumeurs intermédiaires**

**Grade 3 : tumeurs les plus agressives**

## Attention aux idées reçues

- Si le risque de développer un cancer du sein est accru après 50 ans, 20% des cas concernent des femmes âgées de moins de 50 ans et 10% de moins de 35 ans.
- Même s'il est beaucoup plus rare (moins de 1%), le cancer du sein peut aussi être développé chez les hommes

Source : Institut National du Cancer



# Adapter son logement pour vivre sereinement chez soi

**S**elon une étude IFOP, 85 % des Français souhaitent vieillir dans leur domicile. Une volonté qui nécessite quelques ajustements au sein de l'habitat afin que celui-ci puisse accompagner le vieillissement de ses habitants.

Les accidents domestiques sont fréquents et à tout âge. Toutefois, en vieillissant, ils deviennent de plus en plus récurrents. Les chutes à domicile

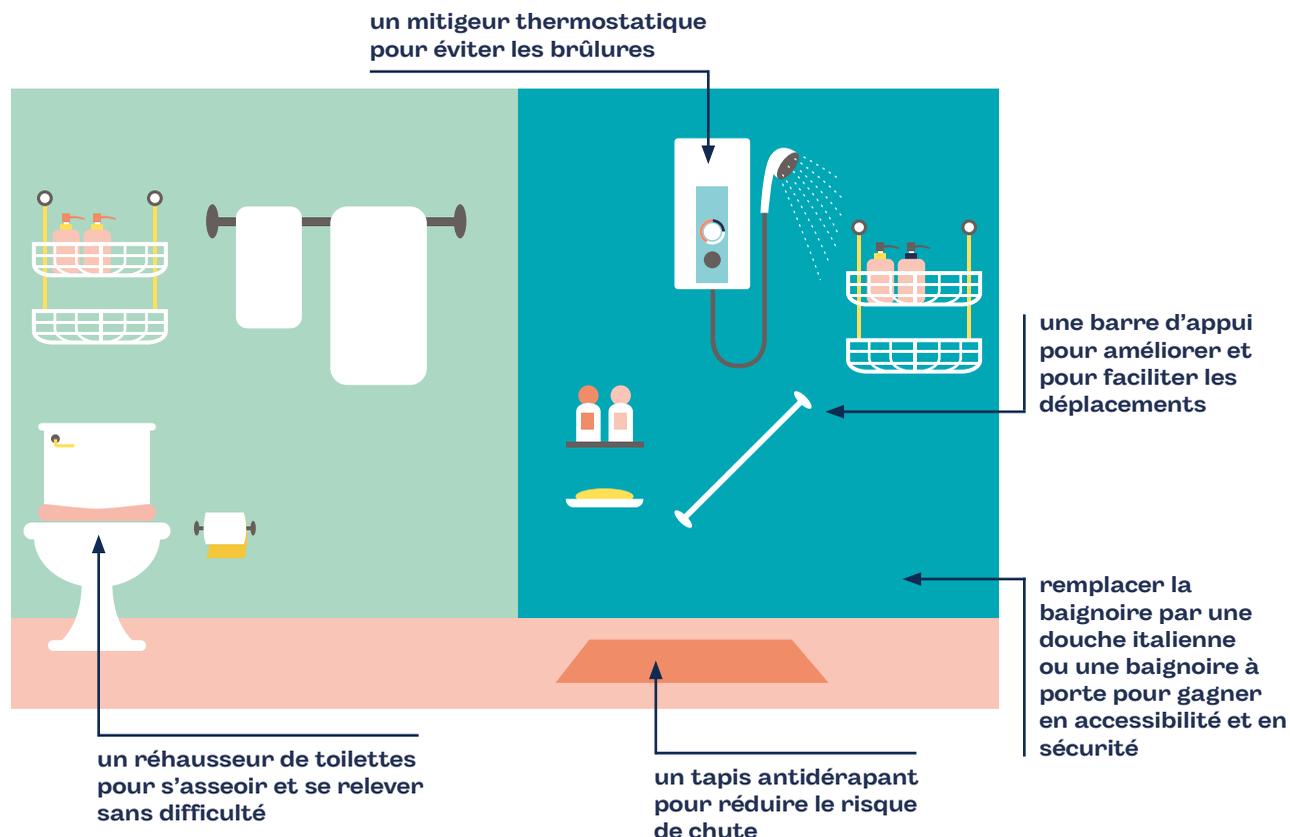
constituent même la première cause de décès chez les personnes de 65 ans et plus. Pourtant, la plupart de ces accidents pourraient être évités en repensant astucieusement le logement.

Les baisses avec l'âge, de la vision, des réflexes, de l'agilité, de la motricité ou encore, de la force physique, participent à augmenter les risques chez soi.

**L'anticipation est donc le maître mot pour pouvoir continuer à vivre chez soi en toute autonomie et pouvoir dormir sur ces deux oreilles.**

## Par où commencer ?

Chez les seniors, près de la moitié des accidents domestiques surviennent dans la salle de bain. Cette pièce, souvent peu adaptée à la perte d'autonomie, constitue donc la priorité pour commencer à aménager son logement. Des travaux plus ou moins importants, qu'il est nécessaire d'anticiper pour ne pas avoir, le moment venu, tout à faire d'un coup.



## Et ensuite ?

La cuisine, elle aussi, peut s'avérer dangereuse si elle n'est pas bien adaptée. Il faut veiller à ce que les sols ne soient pas glissants, quitte à changer le revêtement ou, plus simplement, en y ajoutant des bandes antidérapantes.

Pour éviter de se baisser ou de grimper sur un tabouret, il est important d'optimiser l'accessibilité dans sa cuisine, en veillant à ce que les rangements ou les appareils électroménagers soient installés à hauteur de main. Et pour éviter les déplacements périlleux, optez pour une desserte qui a le double avantage de limiter les efforts et le risque de chutes.

Dans les autres pièces, d'autres petits aménagements peuvent être faits pour faciliter et sécuriser le quotidien, comme l'installation de volets électriques, la sécurisation des escaliers en fixant des bandes antidérapantes sur les nez-de-marche ou encore, en mettant des éclairages à détection de mouvement pour faciliter les déplacements nocturnes.



## Peut-on obtenir des aides financières pour ses travaux ?

Par l'intermédiaire de son partenaire bancaire, la **MASFIP** (Mutuelle d'Action Sociale des Finances Publiques) offre la possibilité de faciliter les dépenses liées à l'aménagement de son logement, par le biais d'un prêt dont les intérêts sont intégralement pris en charge par la mutuelle d'action sociale.

→ En savoir plus sur [www.masfip.fr](http://www.masfip.fr)

De son côté, la **Mutuelle des Douanes** propose un secours exceptionnel destiné à des investissements engendrés par la maladie ou le handicap. Cette aide peut aller jusqu'à 3000 € et peut notamment financer des travaux d'adaptation du logement.

→ En savoir plus sur [www.mutuelledesdouanes.fr](http://www.mutuelledesdouanes.fr)

L'**APA** (Allocation Personnalisée d'Autonomie) est plutôt connue pour aider à prendre en charge des services à domicile. Toutefois, elle peut aussi participer à financer des adaptations dans sa maison ou son appartement. Cette allocation est délivrée par le Conseil départemental à des personnes en perte d'autonomie et en fonction de leurs revenus.

→ En savoir plus sur [le site de votre conseil départemental](#)

**D'autres aides peuvent être sollicitées, sous conditions, auprès de, l'Assurance Retraite, des organismes de retraite complémentaire, de l'Agence Nationale de l'Habitat (Anah) ou encore, auprès d'Action Logement, pour les salariés du secteur privé.**

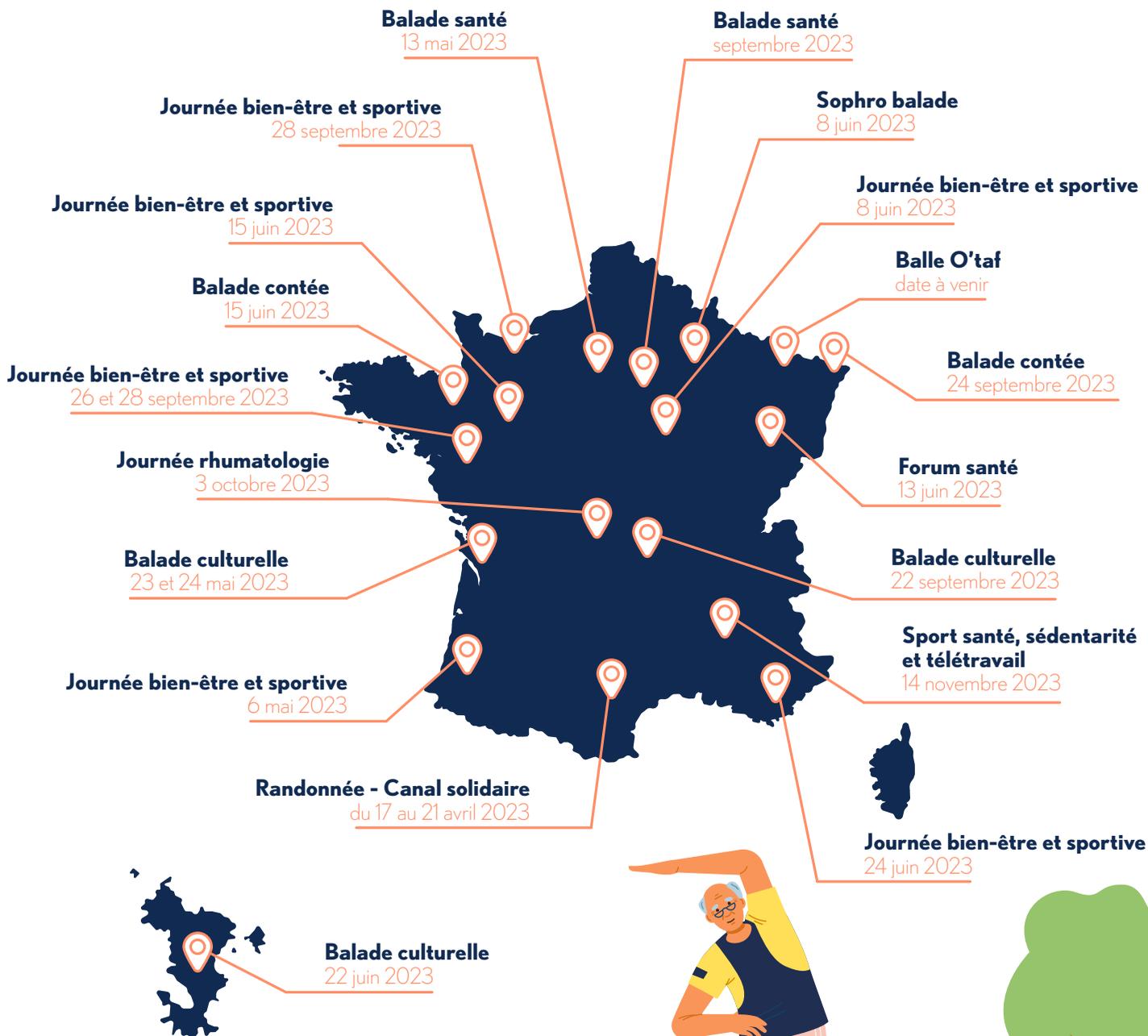


# Prévention : des événements de grande ampleur dans toute la France



**E**n 2023, la Mgéfi a décidé de voir plus grand avec un nouveau plan prévention enrichi, articulé autour de la thématique “activité physique et bien-être”. En plus des actions locales, recensées sur l’agenda prévention de votre espace adhérent, la Mgéfi propose cette année dans plusieurs villes de France, une vingtaine d’actions phares. Journées dédiées au sport de loisirs et au bien-être, balades contées, randonnées pédestres... ces événements d’envergure répartis sur l’ensemble du territoire sont autant d’occasions de créer du lien tout en luttant contre la sédentarité.

# Carte de France des actions phares "activité physique et bien-être"



# Canicule : comment rester au frais tout l'été ?

**L**e retour des beaux jours fait toujours le bonheur des vacanciers, mais peut aussi s'accompagner d'épisodes caniculaires éprouvants pour l'organisme. Fatigue, coup de chaleur (hyperthermie), déshydratation... De fortes températures sur une durée prolongée peuvent avoir de graves conséquences sur notre santé. Afin de se prémunir des risques liés à la chaleur, voici quelques conseils pour apporter un peu de fraîcheur dans son logement.



## Laisser la chaleur à l'extérieur



Le premier réflexe à avoir est de fermer les volets ou les rideaux dès la fin de matinée pour créer de l'ombre chez soi. Lorsque la température à l'intérieur est supérieure à celle en extérieur, alors il convient de fermer aussi les fenêtres.

**La nuit c'est le contraire.** Il faut profiter du coucher du soleil pour permettre à l'air frais de circuler dans l'appartement ou la maison.

## Traquer les sources de chaleur



Au-delà des lampes ou des appareils de cuisson, la plupart des appareils électriques produisent de la chaleur, même s'ils sont juste en veille. Dans la mesure du possible, il convient donc de les garder éteints au maximum afin de diminuer la température de la pièce.



Ouverte en période de fortes chaleurs, la plateforme téléphonique du ministère de la Santé et de la Prévention et permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

**"Canicule info"  
est accessible au  
0 800 06 66 66**

(appel gratuit depuis un  
poste fixe en France)

## Flower power



Les plantes vertes ont des vertus rafraîchissantes. Les végétaux libèrent de la vapeur d'eau dans l'air et créent une sensation de fraîcheur. Ainsi la présence de plantes dans le jardin, sur les murs extérieurs, les rebords de fenêtres ou à l'intérieur du logement, aura une incidence sur la température ressentie.

## Chercher l'humidité



L'eau froide en s'évaporant génère de la fraîcheur. Ainsi, en passant la serpillière sur les sols ou en mettant les linges mouillés sur les fenêtres, on peut lutter efficacement contre la chaleur ambiante.

La peau aussi doit être humidifiée pour faire baisser la température corporelle, avec des douches bien sûr, mais aussi à l'aide d'un brumisateuseur ou d'un gant de toilette mouillé.

**À noter :** les personnes âgées ne transpirent plus assez pour se défendre contre le réchauffement du corps en période caniculaire. Il leur faut donc générer artificiellement de la sueur avec un brumisateuseur ou un vaporisateur d'eau pour ne pas être vulnérables face à la chaleur.

## De l'eau et seulement de l'eau, mais pas trop



Boire régulièrement de l'eau est un excellent moyen de rafraîchir son organisme, en revanche, une surconsommation peut être dangereuse et engendrer une hyponatrémie (baisse du taux de sodium dans le sang). En période de fortes chaleurs, il est recommandé de boire entre 1,5 et 2,5 litres d'eau par jour.

**Attention aux autres boissons.** La consommation d'alcool diminue les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation et les boissons à forte teneur en caféine ou les sodas, eux, augmentent la sécrétion d'urine.

## Adopter un ventilateur



Bien qu'électriques, les ventilateurs, rafraîchisseurs d'air ou climatiseurs sont évidemment une bonne option s'ils sont bien réglés et disposés. Le ventilateur, par exemple, ne doit pas être dirigé vers le visage, au risque de tomber malade. En soirée, mieux vaut l'orienter vers une fenêtre ouverte pour extraire l'air chaud du logement en aspirant de l'air frais. Autre astuce, placer une bouteille d'eau glacée devant un ventilateur permet d'accroître considérablement la fraîcheur de l'air véhiculé.

# Vous n'avez jamais entendu parler de la maladie à corps de Lewy ?

**P**ourtant, cette maladie neurocognitive toucherait entre 150 000 et 200 000 personnes en France. Depuis des années, l'Association des aidants et malades à corps de Lewy (A2MCL) milite pour permettre un meilleur accompagnement des malades et de leurs proches.

**Rencontre avec Philippe de Linares, ancien aidant et vice-président de l'association.**

Souvent confondue avec Alzheimer ou Parkinson, la maladie à corps de Lewy est une pathologie neurocognitive complexe, neuroévolutive, aux symptômes variés, affectant différentes zones du cerveau qui nécessite un traitement et un accompagnement spécifiques. Cette maladie a commencé à être diagnostiquée au milieu des années 90 et reste, encore aujourd'hui, bien trop méconnue.

*"On estime qu'il y aurait entre 150 000 et 200 000 personnes atteintes de la maladie à corps de Lewy et seulement 60 000 d'entre elles seraient diagnostiquées", précise Philippe de Linares.*

Les deux tiers des personnes atteintes par cette maladie ne seraient donc pas, ou mal, diagnostiquées. *"Elles sont en général diagnostiquées pour une autre maladie. Les symptômes de la maladie à corps de Lewy sont souvent confondus avec des troubles psychiatriques, une forme d'Alzheimer ou une forme de Parkinson. À chaque fois on parle d'Alzheimer atypique ou de Parkinson plus mais ce sont des termes pour dire que l'on s'est trompé de diagnostic".*



## Pourquoi le diagnostic est-il si compliqué ?

*“Dans cette maladie, il y a souvent beaucoup de co-pathologies. Quelqu’un qui a la maladie à corps de Lewy a souvent aussi une maladie d’Alzheimer, ce qui complique le diagnostic. L’autre difficulté réside dans le fait que les symptômes arrivent dans le désordre et donc les tableaux cliniques sont souvent très différents d’un malade à l’autre, en particulier en début de maladie.”*

En plus des troubles cognitifs qui sont présents chez tous les malades, d’autres symptômes cardinaux sont très fréquents. La présence de deux d’entre eux, associés à des troubles cognitifs, signifie très probablement qu’il s’agit de la maladie à corps de Lewy :

- hallucinations visuelles ou auditives
- troubles du comportement en sommeil paradoxal
- troubles moteurs
- fluctuations de la vigilance, de la cognition

*“Ces fluctuations sont très impressionnantes. Le malade peut aller très bien, s’exprimer tout à fait normalement et puis brusquement, être totalement apathique, ne plus savoir où il est et puis revenir à son état normal aussitôt après”.*

*“Ce qui rend le diagnostic difficile, c’est qu’un malade peut avoir de fortes fluctuations et des troubles du comportement en sommeil paradoxal tandis qu’un autre aura des troubles parkinsoniens et des hallucinations. Pourtant, dans un cas comme dans l’autre, il s’agit bien de la maladie à corps de Lewy”*

*“D’autres signes cliniques sont aussi régulièrement observés chez les malades, comme une sensibilité très forte aux neuroleptiques, une très grande anxiété, des troubles de la parole, une hypersensibilité aux bruits, à la lumière, aux odeurs...”*

La lucidité constitue une autre caractéristique de cette maladie, qui la distingue notamment de la maladie d’Alzheimer. *“Il y a des moments durant lesquels les troubles cognitifs sont beaucoup plus faibles, voire disparaissent pendant quelques instants. Il y a, chez les malades, une lucidité qui reste dans le temps”.*

## Comment mieux accompagner les malades ?

La difficulté pour une maladie mal diagnostiquée, c’est d’abord que l’accompagnement est généralement inadapté. Ce qui convient à une personne atteinte d’Alzheimer peut n’avoir aucune efficacité chez quelqu’un qui a la maladie à corps de Lewy.

Il faut faire attention aussi à ne pas infantiliser les malades. *“Ce n’est pas parce qu’ils ne peuvent pas répondre à des questions, qu’ils ont du mal à s’exprimer qu’ils ne sont pas très lucides. J’ai déjà vu dans des structures d’accueil, des activités très simples, adaptées à des personnes atteintes de la maladie d’Alzheimer à un stade avancé, proposées à des malades à corps de Lewy. Ce n’est pas du tout adapté et même contreproductif”.*

Une personne mal diagnostiquée va généralement recevoir un accompagnement inadapté, déclencheur d’angoisses et parfois d’agressivité, qui vont elles-mêmes être traitées par de l’autorité, une surdose de médicaments et avoir des effets délétères sur le malade.

Afin de ne pas générer de troubles du comportement, voire de l’agressivité chez le malade, il faut donc prendre en considération ses troubles tout en n’oubliant pas la part de lucidité qui est restée intacte.

*“La meilleure façon d’accompagner un malade à corps de Lewy, c’est de l’apaiser. Il faut essayer de minimiser cette anxiété exacerbée qui provoque une très grande souffrance chez le malade. Il faut éloigner les sources de stress inutiles, il faut toujours avoir une attitude extrêmement empathique et apaisante.”*

Toutes les activités physiques, les disciplines artistiques tant qu’elles sont effectuées dans un cadre agréable et apaisant sont aussi très efficaces.

En attendant des avancées de la recherche médicale, l’amélioration de l’accompagnement des malades passe donc par une meilleure reconnaissance de cette maladie oubliée. Contrairement à Alzheimer et Parkinson, la maladie à corps de Lewy n’a toujours pas le statut d’affection longue durée (ALD) ou de programme d’accompagnement spécifique.



**En savoir plus sur  
l’A2MCL (association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org)**



# Une journée en forêt, à la découverte d'EcoTree

**L**e 30 mars dernier, EcoTree conviait ses partenaires à une immersion dans la forêt de Pézarches. L'occasion de découvrir toutes les actions de préservation de la biodiversité et de gestion forestière durable mises en place par la start-up bretonne. Retour sur cette journée riche en enseignements.

Après les océans, les forêts constituent le principal puits de carbone dans le monde et jouent un rôle fondamental dans la lutte contre les émissions de CO2.

Consciente des enjeux climatiques, EcoTree œuvre pour la préservation de la biodiversité en reprenant des forêts abandonnées et d'anciennes coupes rases, puis en les reboisant, en privilégiant toujours des espèces d'arbres adaptées aux régions et le mélange des essences.

Partenaire depuis 2019, la Mgéfi est engagée auprès de la start-up dans le reboisement de nos forêts et a déjà participé à la plantation de près de 3000 arbres en France.

## Chacun peut agir !

Pour contribuer à lutter contre le réchauffement climatique et à préserver la biodiversité, il est possible, que l'on soit une entreprise ou un particulier, d'acheter ou d'offrir des arbres qui seront ensuite gérés et entretenus par EcoTree.

Une fois devenu propriétaire, vous pouvez suivre leur évolution et même leur rendre visite. À terme, au moment de l'exploitation, le fruit de leur coupe vous sera reversé.

Plus d'information sur [www.ecotree.green](http://www.ecotree.green)

## Prendre soin des poumons de notre planète

À travers les 16 hectares de la forêt de Pézarches (77) nous avons donc pu rencontrer les équipes "Forêt & Biodiversité" d'EcoTree et ainsi, mieux comprendre ce qu'il est possible de faire pour prendre soin de nos forêts.

Au programme de cette journée : sensibilisation à la gestion sylvicole, à la préservation de la biodiversité et rencontre au milieu des ruches avec Olivier, apiculteur chez EcoTree.

À Pézarches, l'enjeu pour EcoTree est de permettre à la forêt de résister aux changements climatiques et aux attaques de champignons ou d'insectes. Les monocultures étant plus vulnérables face à ce type de dangers, les équipes veillent à mélanger les essences afin d'enrichir la biodiversité et optimiser la résistance de la forêt.

Des essences soigneusement sélectionnées, à l'issue d'un recensement des espèces d'arbres environnantes et d'une étude préalable des sols pour identifier les quantités d'argile, de sable qu'ils contiennent et choisir les espèces à planter en conséquence. Dans cette forêt, l'objectif est de produire du bois d'œuvre de feuillus de qualité.

La santé des arbres est aussi soigneusement scrutée, afin de déceler d'éventuelles intrusions néfastes. De nombreux frênes atteints par la chalarose ont ainsi subi une coupe sanitaire pour éviter la propagation de champignons indésirables.

Au milieu des arbres, la forêt de Pézarches abrite une mare, que les équipes s'évertuent à préserver. Des travaux qui consistent à enlever les lentilles d'eau et exploiter les arbres qui sont en train de fermer la mare, empêchant la lumière de pénétrer.

Le but de cette opération étant de faire revenir les oiseaux, batraciens et autres plantes hygrophiles, tous essentiels à l'enrichissement de la biodiversité de la forêt.

Parmi les nombreuses actions menées en faveur de la biodiversité, EcoTree a notamment pris soin de faire revenir les abeilles, indispensables à la pollinisation. Au milieu des ruches, Olivier nous présente sa mission, qui consiste à diviser les essaims pour permettre la création de nouveaux. L'apiculteur transfère ainsi, une reine avec ses accompagnatrices dans une nouvelle ruche où se trouvent des abeilles et des larves, permettant de recréer un écosystème harmonieux.

crédit photo : EcoTree

# NOUS AVONS AIMÉ

## Label Handiplage

**Aller à la plage lorsque l'on est en situation de handicap n'est pas toujours aisé.**

Fondée en 1999, l'association Handiplage œuvre pour permettre aux personnes à mobilité réduite d'accéder facilement aux activités et loisirs de la plage.

Dans cette optique, l'association a créé le Label Handiplage qui distingue les plages dotées de matériels et d'infrastructures adaptés en leur attribuant une note de 1 à 4.

[www.handiplage.fr](http://www.handiplage.fr)



## Application Teale

**La solution pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale**

Urops, votre gestionnaire prévention du Régime Obligatoire vient de concrétiser une nouvelle étape dans son action de prévention en santé mentale avec son partenaire Teale.

L'objectif de l'application Teale est de proposer un accompagnement individuel pour vous soutenir au quotidien en proposant :

- **Un indice de santé mentale** : faites le point sur votre état du moment.
- **Le "Netflix du self, care"** : recevez un programme personnalisé et évolutif de vidéos et d'exercices pour travailler sur ses forces et ses faiblesses.
- **Un service de visio** : rencontrez en visio un thérapeute ou coach

[www.teale.io](http://www.teale.io)

# teale.



## Travailler sa cohérence cardiaque avec son smartphone

La cohérence cardiaque est une pratique qui possède de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Elle permet notamment de mieux gérer son stress, d'améliorer la concentration, le sommeil, de réduire la tension artérielle...

De nombreuses applications sur smartphone permettent de travailler sa cohérence cardiaque, en calant sa fréquence de respiration sur les indications visuelles ou auditives proposées. **Parmi elles, l'application gratuite Karia vous invite de façon très simple, à apprendre à respirer en rythme afin de trouver sa fréquence de respiration idéale.**

Disponible sur  
[Google play](#) et [App Store](#)



## Les podcasts "Santé au travail, kit pratique"

**1 cadre sur 4 estime que sa santé mentale s'est dégradée ces dernières années.**

16 % des accidents du travail concernent aujourd'hui des personnes travaillant dans le secteur de la santé. 90 % des maladies professionnelles reconnues chez les agriculteurs sont des troubles musculosquelettiques (TMS).

En parallèle de son [Observatoire de la santé au travail](#), la Mutualité Française a sorti une série de podcasts pour sensibiliser aux risques professionnels.

Avec l'appui d'experts et de professionnels du domaine, les 5 épisodes de "Santé au travail, kit pratique" visent à offrir tous les outils nécessaires pour prendre soin de sa santé au travail, en prenant en compte la singularité de cinq grandes catégories d'actifs (ouvriers, cadres, agriculteurs, fonctionnaires et indépendants).

Découvrir les podcasts  
["Santé au travail, kit pratique"](#)



# RENDEZ-VOUS



## 28 ET 29 JUIN 2023 26<sup>e</sup> Assemblée générale de la Mgéfi, à Nîmes

Cette année, vos délégués se donnent rendez-vous à Nîmes afin d'échanger et se projeter sur les perspectives de la mutuelle. L'occasion de faire un point d'étape après le premier semestre dans l'univers de la SGAM Matmut ou encore d'évoquer les prochains grands chantiers liés à la réforme de la PSC (Protection Sociale Complémentaire).

### À noter :

le compte rendu de cette 26<sup>e</sup> Assemblée générale sera dans votre revue Couleurs de septembre.



## 15 JUIN 2023 Cross de Bercy, à la Cipale

Rendez-vous incontournable organisé depuis 1961 par le Club Sportif du Ministère des Finances (CSMF), le cross de Bercy est de retour dans le bois de Vincennes, au stade la Cipale. Au programme : deux courses, de 5 et 10 km, ouvertes à tous les agents du Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté Industrielle et Numérique.

Partenaire santé privilégiée des Ministères économiques et financiers, la Mgéfi s'associe à l'événement pour soutenir les coureurs et les accueillir sur son stand.

Plus d'informations sur [www.csmffinances.fr/cross-de-bercy](http://www.csmffinances.fr/cross-de-bercy)



## DU 23 AU 25 JUIN 2023 Festival Solidays, à Paris-Longchamp

Comme chaque année, le festival Solidays s'installe sur les pelouses de l'hippodrome de Longchamp pour trois journées dédiées à la musique et à la solidarité. Organisé par l'association Solidarité sida depuis 1999, le festival propose, au-delà des concerts prestigieux, de faire la rencontre des associations qui mettent en œuvre des initiatives solidaires. Par ailleurs, les bénéfices récoltés par ces trois jours de festivité permettent le financement de programmes de prévention et d'aide aux malades du sida.

Plus d'informations sur [www.solidays.org](http://www.solidays.org)



# Comment préférez-vous lire Couleurs ? En version digitale ou papier ?



Si vous lisez ce numéro en ligne et que vous préférez recevoir la version imprimée de Couleurs par voie postale, il suffit de vous rendre dans votre espace adhérent et d'accéder à la rubrique "Gestion de mes abonnements" pour en faire la demande !



Si vous lisez ce numéro en version papier et souhaitez le lire en ligne, il vous suffit de créer votre espace adhérent sur **mgefi.fr** en quelques clics.



# Indemuo

## Maintien des primes

Le complément indispensable de votre garantie maintien de salaire

Avec **Indemuo**,  
c'est la **totalité de vos revenus**  
(traitement indiciaire + primes)  
qui peut être **assurée en cas d'arrêt  
maladie**, et ce, sans formalité médicale !



Indemuo couvre  
tous les types  
d'arrêts maladie



Pas de  
questionnaire  
médical



Une garantie  
personnalisable  
avec 6 niveaux  
de couverture



Une cotisation  
calculée en fonction  
de votre TIB  
et de votre âge



Contactez-nous au

**09 74 75 29 29**

Appel gratuit  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h30



Plus

d'informations sur **mgefi.fr**

Mgéfi, Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie,

mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité – Siren : 4,99 982 098 – 6, rue Bouchardon – CS 50070 – 75481 Paris Cedex 10 – [www.mgefi.fr](http://www.mgefi.fr)

Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.